



FISH  
REVOLUTION



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 782 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA  
AO CURRY  
CROQUETAS DE POLO  
TOMATE NATURAL E ATUN  
FROITA

5 579 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

CHICHAROS REFOGADOS  
PATACAS GUIADAS CON POTÓN  
IOGUR NATURAL

6 615 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E  
PEMENTO)  
TORTILLA FRANCESA  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

7 612 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE  
PESCADA AO LIMÓN  
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E  
CENORIA RALLADA  
FROITA

8 651 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

COLIFLOR A LA GALLEGA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

11 714 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA  
TORTILLA DE CABAÇIÑA  
LEITUGA E COGOMBRO  
IOGUR NATURAL

12 635 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

CALDO GALLEGO  
POLO AO CHILINDRÓN  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

13 757 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) CON  
VERDURAS  
FILETE DE XURELO ENFARIÑADO  
LEITUGA E REMOLACHA  
FROITA

14 818 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
CABEZADA DE PORCO EN SALSA  
VERDURAS  
MAZÁ ASADA

15 646 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

CREMA DE COLIFLOR  
GARAVANZOS CON VERDURAS,  
COUS- COUS E OVO  
FROITA

18 587 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

XUDIAS VERDES CON PATACAS  
FILETE DE PORCO EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

19 714 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
POLO AO ALLO  
CABAÇIÑA O FORNO  
FROITA

20 691 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

FIDEOS A LA CAZOLA CON  
VERDURITAS  
SALMON O FORNO  
PISTO MANCHEGO  
FROITA

21 652 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 29 G.: 8

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE,  
PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)  
COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS,  
CHOURIZO, PATACA E REPOLO)  
IOGUR NATURAL

22 631 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 37 G.: 7

XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE  
VERDURA O CURRY  
TORTILLA DE ATUN  
ENSALADA DE LEITUGA,  
TOMATE, CENORIA E MILLO  
FROITA

25 676 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 11

BROCOLI CON BACON  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

26 649 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
POLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATACA E CEBOLA  
FROITA

27 638 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ  
CALDOSO)  
FILETE DE ABADEXO EN SALSA  
CENORIA EN RODAJAS  
IOGUR NATURAL

28 643 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 12

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS  
FROITA

29 648 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 21 G.: 4

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON  
SESAMO  
CODITOS CON GARAVANZOS  
SALTEADOS E SALSA DE CABAZA AO  
PARMESANO  
FROITA

## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
				1
				<b>FESTIVO</b>
4	5	6	7	8
BRÓCOLI CON ALLO PORRO TORTILLA FRANCESA GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO	ESPINACAS CON CENORIA XAMONCITOS DE POLO ASADOS BERENXENAS ASADAS	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA SALMON AO FORNO CON HERBAS E LIMON GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE OLIVA	ALCACHOFAS CON XAMON FILETE DE POLO A PRANCHA LEITUGA E MILLO	QUINOA (ECOLÓXICO) CON VERDURAS FILETE DE PAVO A PRANCHA GU PURE DE COLIFLOR E ACEITE DE OLIVA
11	12	13	14	15
CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE MAGRA A PRANCHA CHAMPIÑÓNS CON	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN GU ENSALADA DE	CHICHAROS CON CENORIA POLO ASADO BERENXENAS ASADAS FROITA	ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE	SOPA DE VERDURAS CROQUETAS DE POLO GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA E CENORIA
18	19	20	21	22
PISTO DE CABACIÑA E BERENXENA FILETE DE ABADEJO EN SALSA GU ESPARRAGUEIRAS CON ACIFIT DE	COLIFLOR GRATINADA CON QUEIXO HAMBURGUESA MIXTA O FORNO GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO	GAZPACHO TORTILLA DE CABACIÑA GU TOMATE NATURAL PORCIONS	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, COLIFLOR) FILETE DE PAVO A PRANCHA CABACIÑA COCIDA	SOPA DE VERDURAS CABALA CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE GU XUDIAS VERDES E CENORIA CUBO
25	26	27	28	29
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE FILETE DE ABADEJO AO FORNO GU MENESTRA DE VERDURAS	ALCACHOFAS CON TOMATE OVO REVOLTO CON VERDURAS SALTEADAS GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO	ASADO DE VERDURAS XAMONCITOS DE POLO ASADOS GU PURE DE MAZÁ IOGUR	SOPA DE VERDURAS COELLO GUIADO CON PISTO DE VERDURAS ENSALADA VERDE	PATACAS GUIADAS CON VERDURAS OVOS COCIDOS GU MENESTRA DE VERDURAS

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



**Comer** é ter unha experiencia gastronómica, saudable segura e sostible cunha alimentación baseada na dieta mediterránea.



**Aprender** dos valores e hábitos de vida saudables que transmitimos no tempo de mediodía.



**Comer** momentos únicos convivindo, xogando e compartindo que nos guían cara ao máximo benestar.

## Tempada

## OUTONO - INVERNO



Elixe produtos de tempada para as túas comidas: máis frescos, máis saborosos e mellores para o planeta.



## VERDURAS E HORTALIZAS



## FROITAS

Acelgas  
Allo  
Alcachofa  
Berenxena  
Brócoli  
Cabaciña  
Cabaza

Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Fava  
Judía verde  
Leituga

Cogombro  
Pemento  
Porro  
Ravo  
Remolacha  
Repolo  
Tomate  
Cenoria

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi  
Pera  
Plátano

Limón  
Mandarina  
Manga  
Mazá  
Laranxa  
Uva



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

## NOTAS:

